

しょくいく

食育だより

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

れいわ ねん がつ
令和8年7月

おおさか しりつ にしてんま しょうがっこう
大阪市立 西天満 小学校

すいぶん

水分をしっかりとりましょう



つゆ あ ほんかくてき なつ きび あつ つづ よそう
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。厳しい暑さが続くことが予想されるので、熱中症に気をつけましょう。

こ たいおんちょうせつ きのう すいぶん たいしゃきのう みじゆく だっすい
子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、こまめな水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



なに の
何を飲む？



ふだん みず おぎちゃ すいぶん ほきゅう
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。

あま たんさんいんりょう どうぶん おお の
甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることがあるので、水分補給代わりに飲むことは避けましょう。



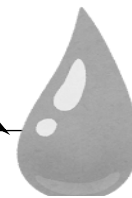
いつ 飲む？



のどがかわいたと感じる前に、水分をとる

ことが重要です。涼しい室内にいる時も、忘れずにとりましょう。また、運動する時だけでなく、寝る前や起きた時、お風呂の前後等にもしっかりと水分をとりましょう。こまめに飲むことがすすめられています。

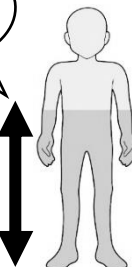
からだ なか すいぶん やくわり
体の中で、水分はどんな役割をするのかな？



わたし からだ すいぶん ふく
私たちの体にはたくさんの水分が含まれており、

からだ なか すいぶん たいせつ やくわり
体の中の水分には、大切な役割があります。

からだ すいぶんりょう
体の水分量



- ① 汗になって体温を調節する。
- ② 血液になって体のすみずみまで栄養を運ぶ。
- ③ 尿になっていらぬ成分を体の外に出す。

こ たいじゆう はんぶん いじょう すいぶん た もの の もの
子どもは体重の半分以上が水分で、食べ物や飲み物から

からだ なか すいぶん あせ によろ べん だ からだ なか
体の中に水分をとりこんでいます。汗や尿、便を出すことで体の水分は減り、不足していきます。不足したまましていると、心拍数や体温の上昇をまねき、脱水症状をひきおこして命にかかわることもあるため、適切に水分をとるようにしましょう。

バランスよく食べよう！

なつ あつ しょくよく お つめ
夏は暑さで食欲が落ちて、冷たいものや

そうめんなどの麺類だけを食べる機会が多く
なっていませんか。暑い時こそ、栄養バランス



よく食べることが体調を崩さずに夏を乗り切るために大切です。

食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。

食欲がない時は…

酸味のあるもの(酢・レモン汁・梅干しなど)



香辛料や香味野菜(カレー粉・唐辛子・にんにく・しょうが・みょうが

など)を活用すると、食べやすくなります。